

Oligo-élément de la semaine : vitamine A

## Vitamine A

La vitamine A est très antioxydant et joue un rôle dans plusieurs fonctions de l'organisme. Elle favorise une bonne vision et la croissance des os. Elle préserve la santé de la peau et protège l'organisme contre les infections [1].

### Symptôme de carence

Cécité nocturne, peau et cheveux secs, ongle striés, lésions cutanées, follicule pileux bouchés, infection respiratoires digestives, urogénitales, sécheresse de la conjonctive, opacification de la cornée, anémie, maux de tête, insomnie, fatigue, dépression [2].

### Dosage

	Apport nutritionnel recommandé (ANR)
Bébés 0-6 mois	400 µg*
Bébés 7-12 mois	500 µg*
Bébés 1-3 ans	300 µg
Enfants 4-8 ans	400 µg
Garçons 9-13 ans	600 µg
Filles 9-13 ans	600 µg
Garçons 14-18 ans	900 µg

Filles 14-18 ans	700 µg
<b>Hommes 19-50 ans</b>	900 µg
<b>Femmes 19-50 ans</b>	700 µg
<b>Hommes 50 ans et +</b>	900 µg
<b>Femmes 50 ans et +</b>	700 µg
Femmes enceintes	770 µg
Femmes qui allaitent	1 300 µg

\* Apports suffisants

### Sources

	Aliments	Portions	(µg)
1	Abats de dinde, braisés ou mijotés	100 g (3 ½ oz)	10 737 µg
2	Foie de bœuf, sauté ou braisé	100 g (3 ½ oz)	7 744-9 442 µg
3	Abats de poulet, braisés ou mijotés	100 g (3 ½ oz)	1 753-3 984 µg
4	Jus de carotte	125 ml (1/2 tasse)	1 192 µg
5	Patate douce (avec la pelure), cuite au four	100 g (1 moyenne)	1 096 µg
6	Citrouille en conserve	125 ml (1/2 tasse)	1 007 µg

Oligo-élément de la semaine : vitamine A

7	Carottes cuites	125 ml (1/2 tasse)	653-702 µg
8	Épinards bouillis	125 ml (1/2 tasse)	498 µg
9	Chou vert frisé cuit	125 ml (1/2 tasse)	468 µg
10	Chou cavalier cuit	125 ml (1/2 tasse)	408 µg
11	Feuilles de betterave bouillies	125 ml (1/2 tasse)	291 µg
12	Feuilles de navet bouillies	125 ml (1/2 tasse)	290 µg
13	Courge d'hiver cuite	125 ml (1/2 tasse)	283 µg
14	Laitue (romaine, mesclun, frisé)	250 ml (1 tasse)	219-266 µg
15	Hareng de l'Atlantique, mariné	100 g (3 ½ oz)	258 µg
16	Feuilles de pissenlit bouillies	125 ml (1/2 tasse)	190 µg
17	Pak-choi ou bok choy cuit	125 ml (1/2 tasse)	190 µg
18	Cantaloup	125 ml (1/2 tasse) (1/4 cantaloup)	143 µg
19	Poivron rouge cru ou cuit	125 ml (1/2 tasse)	103-124 µg
20	Jus de tomate ou de légumes	125 ml (1/2 tasse)	100 µg

Tableau des meilleures sources de vitamine A .[1]

**Références**

[1] <http://www.passeportsante.net/>

[2] Coach expert – Alimentation sportive II



synergie  
santé détente  
CLINIQUE MULTIDISCIPLINAIRE

Oligo-élément de la semaine : vitamine A

Bêta-carotène

Vitamine D

Vitamine E

Vitamine K

B1 (Thiamine)

B2 (Riboflavine)

B3 (Niacine)

B5 (Acide pantothénique)

B6 (Pyridoxine)

B8 (Biotine)

B9 (Folate)

B12 (Cobalamine)

C (Acide ascorbique)

Calcium

Phosphore

Magnésium

Potassium

Souffre

Sodium

Chlore

Fer

Oligo-élément de la semaine : vitamine A

Iode

Manganèse

Zinc

Fluor

Sélénium

Silice

Molybdène

Vanadium

Cuivre

Chrome

